

張先生和林女士夫妻倆最近參加了健康檢查，醫師解釋檢查結果時，說他們都有慢性腎臟病，尤其林女士還有厲害的蛋白尿，建議兩位要進一步就醫治療。兩人都很擔心自己以後要洗腎，所以一起到腎臟科門診就診。林女士有十幾年的糖尿病和高血壓病史，雖然有服藥控制，可是並不規則；而張先生因為痛風常發作，自己常去藥局買止痛藥服用。他們很著急地問腎臟科門診的醫師：怎麼辦？

醫師告訴他們，要做的事情有下面幾點：

### 1. 針對腎臟發病的原因，好好控制原有的慢性病：

慢性腎臟病可能的原因有很多，有些是不一定能確定病因的慢性腎炎，一旦發現腎功能異常時腎臟已經萎縮，但是更常見的是糖尿病或高血壓控制不佳，久了就造成腎臟的傷害。另外，濫用止痛消炎藥物或某些中草藥，也是常見腎功能變差的原因。林女士因為擔心吃糖尿病或高血壓的藥物會傷身體，以前常常自己把藥物減量或停用，使血糖和血壓的控制一直都不理想，醫師告訴她這樣不行，把血壓和血糖控制好是目前知道阻止腎功能惡化最好的方法，要她定期追蹤，認真服藥，把血壓和血糖控制在標準的範圍之內，才能保護腎臟；而張先生因為痛風常常發作，自己常去藥局買止痛藥來服用，醫師告訴他要注意飲食、避免喝酒，配合服用降尿酸藥物以減少痛風發作，同時萬一真的需要使用止痛藥物時，盡可能就醫與醫師討論，選用較不會傷害腎臟的藥物。

### 2. 注意和調整飲食：

- (1) 避免鹽分過高的食物，如醃漬食物、高鹽醬料等：因為高鹽食物會使高血壓不易控制、水腫變嚴重，甚至使腎臟功能的惡化加快。
- (2) 攝取適量的蛋白質：當腎功能惡化較嚴重時，限制蛋白質的量可能對腎臟有好處，但限制過於嚴格，又可能會造成營養不良，必要時應和營養師討論，以了解適合的食物種類和份量。
- (3) 配合抽血檢驗結果，必要時限制高鉀和高磷飲食：腎功能不好的病患，血中鉀

離子可能濃度會升高而增加心律不整的危險，此時就需要限制高鉀飲食：如水果、蔬菜、濃湯等；另外，血中的磷濃度也可能升高而造成身體不良的影響，有這種情形的患者則需要限制高磷飲食：如奶製品、茶、咖啡、堅果等。

### 3. 適當用藥：

慢性腎病的患者常因有其他慢性病而需要服用多種藥物，但腎功能若有急性的變化時，原有的用藥就可能需依照腎功能的變化而調整劑量，甚至需要停藥或換藥。因此，如果可行的話，應與醫師詳細討論後盡量精簡用藥，並明確了解各種藥物的使用方法。避免傷害腎臟的藥物、來路不明的健康食品或中草藥，除了有助於保護腎臟之外，因為很多藥物都是從腎臟排除，腎功能不好的病患用藥更應該謹慎小心，以避免產生副作用。

### 4. 定期追蹤，預防或治療慢性腎病變的併發症：

慢性腎臟病患者的照護，目前根據腎功能不好的嚴重程度，已經有國際公認的標準和方法。定期的追蹤檢驗血液和尿液，監測腎功能、電解質、尿蛋白、血紅素等等指標，都會被用來作為治療的參考和目標。就診時，腎臟專科醫師會配合慢性腎臟病照護團隊，依病情嚴重的程度，建議病患固定的時間回門診檢驗、追蹤和衛教，若發現已經有慢性腎臟病的併發症，如貧血、水腫、腎性骨病變、皮膚搔癢、噁心嘔吐症狀等，也會依病情加以治療。即使在腎臟功能已經嚴重受損的病患，先行了解或準備透析治療，必要時接受透析治療以替代腎臟的功能，可以讓腎臟嚴重受損的病患仍能有很好的生活品質，甚至恢復正常工作能力。

關於慢性腎臟病，早期發現早期治療可以得到最好的效果，但即使發現時已經很嚴重，只要經過適當的治療或腎臟替代療法，也能有很好的效果，讓人生從疾病的黑白重新恢復色彩！

如果您有慢性腎臟病的問題，請至腎臟科門診接受評估與診治。雖然目前對腎臟病仍沒有一吃立即見效的特效藥，能讓腎功能恢復到完全正常，但在慢性腎臟病照護團隊的照顧之下，配合個人生活、飲食及用藥習慣的改變，腎功能惡化的情形常可以減緩而使腎功能維持平穩。本院的慢性腎臟病照護團隊包含腎臟專科醫師、慢性腎病衛教師、營養師等，除定期回診、抽血驗尿檢驗、進行營養及生活習慣的衛教之外，必要時亦可安排了解透析治

療，或在殘餘腎功能已經很低時，提早安排透析管路的建立，以提高生活品質及治療效果。

內科部腎臟科主治醫師 楊紹佑

NTUHF